

EXERCISE BIKE GUIDE
GUIDE D’UTILISATION DU VÉLO D’EXERCICE
GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA



Read this EXERCISE BIKE GUIDE before using the OWNER’S MANUAL.

Lire le présent GUIDE D’UTILISATION DU VÉLO D’EXERCICE avant d’utiliser le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Lea esta GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA antes de usar el MANUAL DEL PROPIETARIO.

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

Read this EXERCISE BIKE GUIDE before using the OWNER'S MANUAL. When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this exercise bike. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this exercise bike are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this guide, contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

This exercise bike is intended for in-home use only. Do not use this exercise bike in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.



DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the exercise bike from the electrical outlet immediately after using, before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.

WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- To maintain balance, it is recommended to keep a grip on the handlebars while exercising, mounting or dismounting the machine.
- Keep hands and feet clear at all times from moving parts to avoid injury. Never turn the pedal cranks by hand.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the exercise bike.
- Do not use the exercise bike without proper footwear. NEVER operate the exercise bike with bare feet.
- Do not jump on the exercise bike.
- Do not dismount the exercise bike until the pedals are at a complete STOP.
- At no time should more than one person be on the exercise bike while in operation.
- This exercise bike should not be used by persons weighing more than the specified user capacity in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- This exercise bike is intended for in-home use only. Do not use this exercise bike in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Ensure that adjustment levers (seat and handlebar fore-and-aft) are properly secured and do not interfere with range of motion during exercise.



TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Use the exercise bike only as described in the exercise bike guide and owner's manual.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The exercise bike should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- At NO time should pets or children under the age of 13 be closer to the exercise bike than 10 feet.
- At NO time should children under the age of 13 use the exercise bike.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the exercise bike without adult supervision.
- Never operate the exercise bike if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or immersed in water. Return the exercise bike to a service center for examination and repair.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician.

It is essential that your exercise bike is used only indoors, in a climate controlled room. If your exercise bike has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the exercise bike is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.

BASIC OPERATION



CONGRATULATIONS ON CHOOSING YOUR EXERCISE BIKE!

You've taken an important step in developing and sustaining an exercise program! Your exercise bike is a tremendously effective tool for achieving your personal fitness goals. Regular use of your exercise bike can improve the quality of your life in so many ways.

Here are just a few of the health benefits of exercise:
• Weight loss
• A healthier heart
• Improved muscle tone
• Increased daily energy levels

The key to reaping these benefits is to develop an exercise habit. Your new exercise bike will help you eliminate obstacles that prevent you from exercising. Inclement weather and darkness won't interfere with your workout when you use your exercise bike in the comfort of your home. This guide provides you with basic information for using and enjoying your new machine.



LOCATION OF THE EXERCISE BIKE

Place the exercise bike on a level surface. There should be 3 feet of clearance behind the exercise bike, 3 feet on each side and one foot in front for the power cord. Do not place the exercise bike in any area that will block any vent or air openings. The exercise bike should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

1 ft | 31 cm

3 ft 92 cm

3 ft 92 cm

3 ft | 92 cm

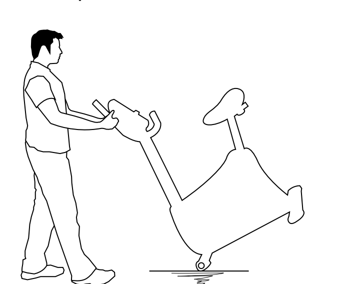
MOVING THE EXERCISE BIKE

Your exercise bike has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Remove the power supply before attempting to move the bike.

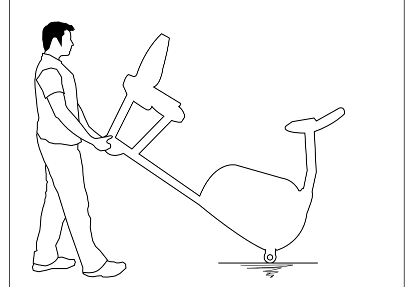


Our exercise bikes are heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.

UPRIGHT BIKES: firmly grasp the handlebars, carefully tip toward you, and roll on the transport wheels.

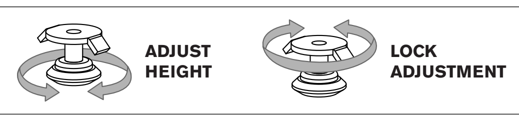


RECUMBENT BIKES: firmly grasp the steel portion of the rear stabilizer tube, carefully lift and roll on the transport wheels.



LEVELING THE EXERCISE BIKE

Your exercise bike should be level for optimum use. Place your exercise bike where you intend to use it. Adjust the two rear levelers so that the bike is level on the floor. Then adjust the third leveler located under the base frame tube just so it is snug with the floor. Once you have leveled your exercise bike, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame. Actual levelers may differ from image below and may not include the lock.





SEAT POSITIONING

To determine proper seat position, sit on the seat and position the ball of your foot on the center of the pedal. Your knee should bend slightly at the furthest pedal position. You should be able to pedal without locking your knees or shifting your weight from side to side.

NOTE: It is recommended that you do not sit on the seat while adjusting its position.

UPRIGHT BIKES - SEAT ADJUSTMENT

Upright Bikes feature a locking seat adjustment knob to easily and safely adjust the seat height. To adjust, get off the bike seat and loosen the adjustment knob by turning it two half turns counter-clockwise. Pull out the knob to unlock the post, and adjust the post up or down to the desired setting. Release the knob to lock in place. Turn the knob clockwise until tightened. Please check to be sure seat post is locked in place before each use.

RECUMBENT BIKES - SEAT ADJUSTMENT

Turn the handle up into its middle position making the handle feel loose. Then, slide the seat to a position that puts you in a comfortable pedaling range (one that keeps a slight bend in your knee while your legs are in the extended position). Lock the mechanism by rotating it down until handle tightens.

RECUMBENT BIKES - MESH SEAT BACK ADJUSTMENT

Some Recumbent Bikes are equipped with a tilting mesh seat back. Tilt adjustments are made with a rotating lever on the user's right side, located slightly behind the handlebar. Not all mesh seat backs have an adjustment lever so check the assembly section in the Owner's Manual.

To adjust the tilt angle of the seat back, rotate the lever down (counter-clock wise) and lean back on the mesh seat back until the desired position is achieved. When the position is set, rotate the lever upward (clock wise) until it is snug. The seat back comes equipped with a spring return system to return the seat back to its original position when the adjustment lever is released and the user is not leaning against the seat back.



POWER

Your exercise bike is powered by a power supply. The power must be plugged into the power jack, which is located in the front of the machine near the stabilizer tube. Unplug cord when not in use.



Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Contact Customer Tech Support for examination and repair.

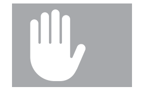
USING THE HEART RATE FUNCTION

Your exercise bike could be equipped with either heart rate pulse grips or a thumb pulse sensor. To find out what your model has, refer to the beginning of the ASSEMBLY section of your OWNER'S MANUAL.

The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips or a thumb pulse sensor can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Some people, including those in a cardiac rehab program, may benefit from using an alternate heart rate monitoring system like a chest or wrist strap. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.

PULSE GRIPS

Place the palm of your hands directly on the grip pulse handlebars. Both hands must grip the bars for your heart rate to register. It takes 5 consecutive heart beats (15-20 seconds) for your heart rate to register. When gripping the pulse handlebars, do not grip tightly. Holding the grips tightly may elevate your blood pressure. Keep a loose, cupping hold. You may experience an erratic readout if consistently holding the grip pulse handlebars. Make sure to clean the pulse sensors to ensure proper contact can be maintained.



THUMB PULSE

Place and hold your thumb LIGHTLY over the thumb sensor. The sensor may not work properly if you press too hard. The sensor window should be completely covered by your finger. Wait for a few seconds, and your heart rate will show in the heart rate window. The thumb sensor can also read a pulse from your index finger.

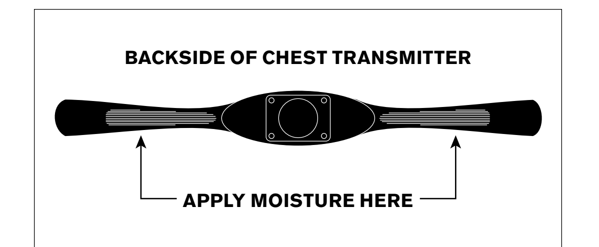


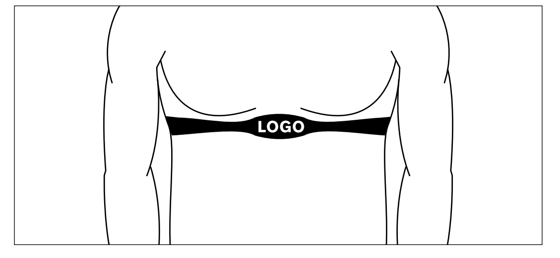
Do not press excessively hard on the sensor as this may cause damage.

WIRELESS HEART RATE RECEIVER

Some exercise bikes also include a built-in wireless heart rate receiver. When used in conjunction with a **wireless chest transmitter**, your heart rate can be transmitted wirelessly to the exercise bike and displayed on the console. Your exercise bike may or may not include a wireless chest transmitter (see the beginning of the ASSEMBLY section of your OWNER'S MANUAL).

Prior to wearing the wireless chest transmitter on your chest, moisten the two rubber electrodes with water. Center the chest strap just below the breast or pectoral muscles, directly over your sternum, with the logo facing out. NOTE: The chest strap must be tight and properly placed to receive an accurate and consistent readout. If the chest strap is too loose, or positioned improperly, you may receive an erratic or inconsistent heart rate readout.





TROUBLESHOOTING & MAINTENANCE





COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY EXERCISE BIKE MAKES NORMAL?

Our exercise bikes are some of the quietest available because they use belt drives and friction free magnetic resistance. We use the highest grade bearings and belts to minimize noise. However, because the resistance system itself is so quiet, you will occasionally hear other slight mechanical noises. Unlike older, louder technologies, there are no fans, friction belts, or alternator noises to mask these sounds on our exercise bikes. These mechanical noises, which may or may not be intermittent, are normal and are caused by the transfer of significant amounts of energy to a rapidly spinning flywheel. All bearings, belts and other rotating parts will generate some noise which will transmit through the casing and frame. It is also normal for these sounds to change slightly during a workout and over time because of thermal expansion of the parts.

WHY IS THE EXERCISE BIKE I HAD DELIVERED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

HOW LONG WILL THE DRIVE BELT LAST?

The computer modeling we have done indicated virtually thousands of maintenance free hours. You should not have to replace the belt as long as you have the exercise bike.

CAN I MOVE THE EXERCISE BIKE EASILY ONCE IT IS ASSEMBLED?

Your exercise bike has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Please follow the MOVING THE EXERCISE BIKE section to transport your exercise bike. It is important that you place your exercise bike in a comfortable and inviting room. Your exercise bike is designed to use minimal floor space. Many people will place their exercise bikes facing the TV or a picture window. If at all possible, avoid putting your exercise bike in an unfinished basement. To make exercise a desirable daily activity for you, the exercise bike should be in a comfortable setting.

BASIC TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify the following:

- The outlet the machine is plugged into is functional. Double check that the breaker has not tripped.
- The correct power cord is being used. Only use the power cord included or provided by Customer Tech Support.
- The power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- Unplug power cord, remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched.

PROBLEM: The console lights up but the Distance/Watts/RPMs do not count.

SOLUTION: Verify the following:

- Unplug power cord, remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched.
- If doing the above does not fix the problem, the speed sensor and/or magnet may have become dislodged or damaged.

PROBLEM: The resistance levels seem to be incorrect, seeming too hard or too easy.

SOLUTION: Verify the following:

- The correct power cord is being used. Only use the power cord provided or authorized by Customer Tech Support.
- Reset the console and allow the resistance to reset to the default position. Restart and retry the resistance levels.

PROBLEM: The exercise bike makes a squeaking or chirping noise.

SOLUTION: Verify the following:

- The exercise bike is on a level surface.
- Loosen all bolts attached during the assembly process, grease the threads, and tighten again.



PROBLEM: When MP3 player is connected there is no sound coming from the speakers or the speakers sound fuzzy.

SOLUTION: Make sure audio cable is plugged in securely to both the console and MP3 Player jacks.

TROUBLESHOOTING HEART RATE

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.
PLEASE CALL CUSTOMER TECH SUPPORT AT THE NUMBER ON THE BACK PANEL OF THE OWNER'S MANUAL.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase (receipt or credit card statement)

You may find more troubleshooting suggestions on the customer support section of our website. Contact customer support using the contact information on the back page of the owner's manual.

In order for Customer Tech Support to service your exercise bike they may need to ask detailed questions about the symptoms that are occurring. Some troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been lubricated and maintained per the MAINTENANCE schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your exercise bike running again!



MAINTENANCE

WHAT KIND OF ROUTINE MAINTENANCE IS REQUIRED?

We use sealed bearings throughout our bikes so lubrication is not needed. The most important maintenance step is to simply wipe your perspiration off the bike after each use.

HOW DO I CLEAN MY BIKE?

Clean with soap and water cleaners only. Never use solvents on plastic parts. Cleanliness of your bike and its operating environment will keep maintenance problems and service calls to a minimum. For this reason, we recommend that the following preventive maintenance schedule be followed.

AFTER EACH USE (DAILY)

- Turn off the bike by unplugging the power cord from the wall outlet
- Wipe down the bike with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the bike.
- Inspect the power cord. If the power cord is damaged, contact Customer Tech Support.



WARNING

To remove power from the exercise bike, the power cord must be disconnected from the wall outlet.

- Make sure the power cord is not underneath the bike or in any other area where it can become pinched or cut.

EVERY WEEK
Clean underneath the bike, following these steps:

- Turn off the bike.
- Move the bike to a remote location.
- Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the bike.
- Return the bike to its previous position.

EVERY MONTH

- Inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness.
- Clean any debris off of the seat guide rail.

FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Lire le présent GUIDE D'UTILISATION DU VÉLO D'EXERCICE avant d'utiliser le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser ce vélo d'exercice. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du guide, communiquer avec le Service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Ce vélo d'exercice est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser ce vélo d'exercice dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.





DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE :

Toujours débrancher le vélo d'exercice de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé, avant de le nettoyer et de procéder à l'entretien, et avant d'y poser des pièces ou de les en déposer.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- En cas de douleur, quelle qu'elle soit, et notamment de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.
- Pendant les exercices, toujours maintenir un rythme confortable.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les poignées pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.
- Ne jamais mettre les mains ou les pieds sur les pièces en mouvement afin d'éviter toute blessure. Ne jamais faire tourner le pédalier à la main.
- Ne pas porter de vêtements qui pourraient s'accrocher aux pièces en mouvement du vélo.
- Ne pas utiliser le vélo sans chaussures adéquates. Ne JAMAIS utiliser ce vélo pieds nus.
- Ne pas sauter sur le vélo d'exercice.
- Ne pas descendre du vélo d'exercice avant que les pédales soient complètement ARRÊTÉES.
- Le vélo d'exercice ne doit jamais porter plus d'une personne lorsqu'il est en fonctionnement.
- Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à celui spécifié à la SECTION GARANTIE du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Ce vélo d'exercice est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser ce vélo dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Ne pas utiliser le vélo d'exercice dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels notamment que garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Pour éviter toute décharge électrique, ne jamais laisser tomber ni introduire un objet quelconque dans l'une des ouvertures de l'appareil.
- S'assurer que les leviers de réglage (de la selle et du guidon) sont bien ajustés et qu'ils n'interfèrent pas avec le mouvement pendant l'activité physique.



AVERTISSEMENT



POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Ne connecter cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement mise à la terre.
- Garder le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne pas transporter l'appareil en le tenant par son cordon d'alimentation ou se servir du cordon comme d'une poignée.
- Sous peine de blessures, ne pas utiliser d'accessoire non recommandé par le fabricant.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil près d'un endroit où l'on pulvérise des produits en aérosol ou l'on administre de l'oxygène.
- N'utiliser le vélo d'exercice que conformément au directives énoncées dans le guide d'utilisation du vélo d'exercice et dans le manuel du propriétaire.
- Mettre l'appareil hors tension avant de l'entretenir ou de le déplacer. Pour le nettoyer, en essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).
- Ne jamais laisser le vélo d'exercice sans surveillance lorsqu'il est branché. Le débrancher lorsqu'on ne l'utilise pas et avant d'y poser des pièces ou de les en déposer.
- Sous peine de le faire surchauffer, ce qui pourrait causer un incendie, une décharge électrique ou des blessures, ne pas utiliser l'appareil sous une couverture ou un oreiller.
- Tenir les enfants de moins de 13 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) du vélo d'exercice EN TOUT TEMPS.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent JAMAIS utiliser le vélo d'exercice.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées ne doivent utiliser le vélo d'exercice que sous la surveillance d'un adulte.
- Ne jamais utiliser l'appareil si le cordon (ou la fiche) est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Renvoyer l'appareil à un centre d'entretien pour examen et réparation.
- Pour arrêter l'appareil, mettre toutes les commandes à «OFF» (arrêt) et le débrancher de la prise électrique.
- Sauf avis contraire du Service de soutien technique à la clientèle, ne pas enlever les couvercles de console. Ce travail ne doit être exécuté que par un technicien agréé.

Il est essentiel de n'utiliser le vélo d'exercice qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si le vélo a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois, pour éviter une défaillance électronique prématurée.

FONCTIONNEMENT DE BASE



FÉLICITATIONS D'AVOIR CHOISI CE VÉLO D'EXERCICE.

Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Ce vélo d'exercice est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière du vélo d'exercice peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.

Voici quelques avantages liés à l'exercice physique :
• Perte de poids
• Cœur plus sain
• Plus grande tonicité musculaire
• Niveaux d'énergie supérieurs

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Ce nouveau vélo d'exercice vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre vélo d'exercice dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et tirer parti de votre nouvel appareil.



EMPLACEMENT DU VÉLO D’EXERCICE

Placer le vélo d’exercice sur une surface plane. Un espace de 92 cm derrière le vélo et de 92 cm de chaque côté doit être respecté, ainsi qu’un espace de 31 cm à l’avant pour le cordon d’alimentation. Ne pas placer le vélo d’exercice à un endroit où il bloquerait une quelconque bouche de ventilation ou des ouvertures d’aération. Le vélo d’exercice ne doit pas être placé dans un garage, un patio couvert, près de l’eau ou à l’extérieur.

1 pi | 31 cm
3 pi 92 cm
3 pi 92 cm
3 pi | 92 cm

DÉPLACEMENT DU VÉLO D’EXERCICE

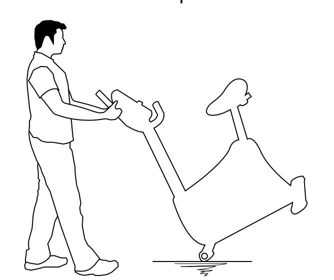
Le vélo d’exercice comporte une paire de roulettes de transport, intégrée au tube de stabilization avant. Déposer le bloc d’alimentation avant tout déplacement du vélo.



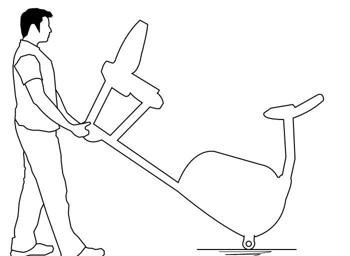
AVERTISSEMENT

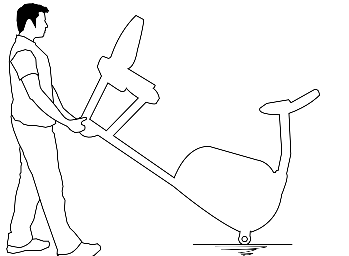
Les vélos d’exercice sont lourds; prendre des précautions et se faire aider si nécessaire lors du déplacement. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

VÉLOS À POSITION VERTICALE : Saisir fermement les poignées, incliner soigneusement le vélo vers soi et le faire rouler sur ses roulettes de transport.



VÉLOS À POSITION ALLONGÉE : Saisir fermement la partie en acier du tube de stabilisation arrière, relever soigneusement le vélo et le faire rouler sur ses roulettes de transport.





MISE À L’HORIZONTALE DU VÉLO D’EXERCICE

Pour fournir le meilleur rendement, le vélo d’exercice doit être à l’horizontale. Placer le vélo à l’endroit où on compte l’utiliser. Régler les deux vérins arrière de manière que le vélo soit à l’horizontale. Puis, régler le troisième vérin situé sous le bâti et le faire affleurer le plancher. Une fois le vélo à l’horizontale, verrouiller les vérins en serrant les écrous contre le bâti. Les vérins peuvent différer de ceux illustrés ci-dessous et être dépourvus de verrou.

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR
RÉGLAGE DU VERROUILLAGE



POSITIONNEMENT DU SIÈGE

Pour déterminer la position adéquate du siège, s’asseoir sur le siège et placer son avant-pied au centre de la pédale. Le genou doit être légèrement plié lorsque la pédale est à sa position la plus éloignée. On doit pouvoir pédaler sans avoir à bloquer ses genoux ni à faire passer son poids d’un côté à l’autre.

REMARQUE : Il est recommandé de ne pas s’asseoir sur le siège quand on en règle la position.

VÉLOS À POSITION VERTICALE - RÉGLAGE DU SIÈGE

Les vélos à position verticale comportent un bouton de réglage à blocage permettant de régler facilement et en toute sécurité la hauteur du siège. Pour procéder au réglage, descendre du vélo et desserrer le bouton de réglage en le tournant de deux demi-tours dans le sens antihoraire. Tirer le bouton pour débloquer la tige de selle, et la régler vers le haut ou vers le bas à la position voulue. Lâcher le bouton pour bloquer la tige. Tourner le bouton dans le sens horaire jusqu’à ce qu’il soit serré. S’assurer que la tige de selle est bloquée en position avant chaque utilisation du vélo.

VÉLOS À POSITION ALLONGÉE - RÉGLAGE DU SIÈGE

Faire pivoter le levier vers le haut jusqu’à sa position moyenne, afin qu’il paraisse desserré. Puis, faire glisser le siège jusqu’à une position permettant de pédaler confortablement (en gardant les genoux légèrement pliés lorsque les jambes sont en extension). Verrouiller le mécanisme en tournant le levier vers le bas jusqu’à ce qu’il soit serré.

VÉLOS À POSITION ALLONGÉE - RÉGLAGE DU DOSSIER MAILLÉ

Certains vélos à position allongée sont équipés d’un dossier maillé inclinable. Le réglage de l’inclinaison se fait à l’aide d’un levier pivotant situé à droite de l’utilisateur, un peu en arrière des poignées. Comme tous les dossiers maillés ne comportent pas de levier de réglage, consulter la section Assemblage dans le manuel du propriétaire.

Pour régler l’angle d’inclinaison du dossier, faire pivoter le levier vers le bas (dans le sens antihoraire) et s’appuyer sur le dossier maillé jusqu’à atteindre la position voulue. Lorsqu’on a réglé la position, faire pivoter le levier vers le haut (dans le sens horaire) jusqu’à ce qu’il soit serré. Le dossier est équipé d’un ressort de rappel en position initiale lorsque l’utilisateur lâche le levier de réglage et qu’il ne s’appuie pas contre le dossier.



ALIMENTATION

Le vélo d'exercice comporte un bloc d'alimentation. Le cordon d'alimentation s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant de l'appareil, près du tube de stabilisation. Débrancher l'appareil lorsqu'on ne l'utilise pas.



Ne jamais faire fonctionner le produit si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), s'il ou si elle ne fonctionne pas correctement ou si l'appareil a été endommagé ou plongé dans l'eau. Communiquer avec le Service de soutien technique à la clientèle pour examen et réparation.

UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Le vélo d'exercice peut être équipé soit de poignées de cardio-fréquencemètre pour la lecture de la fréquence cardiaque soit d'un capteur de fréquence cardiaque commandé au pouce. Pour savoir de quoi est équipé le vélo d'exercice utilisé, voir le début de la section ASSEMBLAGE dans le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Le cardio-fréquencemètre de cet appareil n'est pas un dispositif médical. Même si les poignées du cardio-fréquencemètre ou le capteur de fréquence cardiaque commandé au pouce permettent à l'utilisateur d'obtenir des estimations relatives de sa fréquence cardiaque effective, il ne doit pas se fier à ces indications lorsque des lectures précises sont nécessaires. Certaines personnes, notamment celles qui suivent un programme de réadaptation cardiologique, peuvent avoir intérêt à utiliser un autre moyen de surveillance de leur fréquence cardiaque, comme une sangle de poitrine ou de poignet. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent nuire à la précision des lectures de la fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque n'a pour but que d'aider dans l'exécution des exercices pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général. Consulter un médecin.

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placer la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne pas trop serrer les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenir une légère pression. Les résultats risquent d'être aberrants en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veiller à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct.



CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE COMMANDÉ AU POUCE

Avec le pouce, appuyer LÉGÈREMENT sur le capteur de fréquence cardiaque et maintenir la pression. Le capteur peut ne pas fonctionner correctement si on exerce une pression excessive. Le pouce doit recouvrir complètement la fenêtre du capteur. Au bout de quelques secondes, la fréquence cardiaque s'affiche dans la fenêtre d'effort cardio-vasculaire. On peut aussi afficher cette fréquence en posant l'index sur le capteur de fréquence cardiaque.



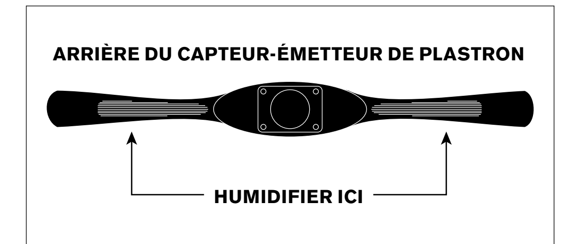
ATTENTION

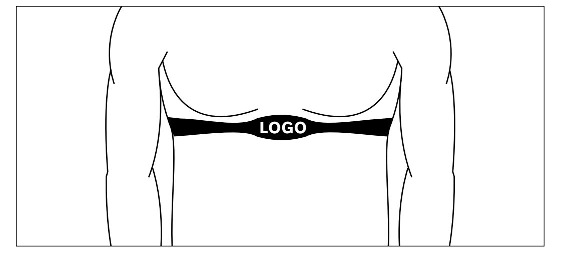
Sous peine de l'endommager, ne pas appuyer trop fort sur la touche du capteur.

RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL

Certains vélos d'exercice comportent aussi un récepteur de fréquence cardiaque intégré. Lorsque ce récepteur est utilisé avec un **capteur-émetteur de plastron sans fil**, la fréquence cardiaque peut être transmise sans passer par un fil au vélo d'exercice et affichée par la console. Le vélo d'exercice peut comporter un capteur-émetteur de plastron sans fil ou ne pas en comporter (voir le début de la section ASSEMBLAGE dans le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE).

Avant de porter le capteur-émetteur de plastron sans fil sur la poitrine, humidifier les deux électrodes caoutchoutées avec de l'eau. Centrer la sangle juste en dessous de la poitrine ou des muscles pectoraux, directement sur le sternum, le logo vers l'extérieur. REMARQUE: La sangle de poitrine doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Si la sangle de poitrine est trop lâche ou mal placée, les lectures de la fréquence cardiaque peuvent être aberrantes ou erratiques.





DÉPANNAGE ET ENTRETIEN



QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT



LES BRUITS ÉMIS PAR LE VÉLO D'EXERCICE SONT-ILS NORMAUX ?

Comme ils sont équipés d'entraînements par courroie et d'un système de résistance magnétique sans frottement, nos vélos d'exercice comptent parmi les plus silencieux sur le marché. Afin de réduire le bruit au minimum, nous n'utilisons que des paliers et des courroies de la plus haute qualité. Toutefois, comme le système de résistance lui-même est si silencieux, on entend parfois de légers bruits d'origine mécanique. À la différence des appareils plus anciens et plus bruyants, nos vélos d'exercice n'émettent aucun bruit de ventilateur, de patinage des courroies ou d'alternateur qui masquerait les bruits d'origine mécanique. Ces bruits, intermittents ou non, sont normaux et sont dus au transfert de quantités significatives d'énergie à un volant d'inertie tournant à haute vitesse. Tous les paliers, courroies et autres pièces tournantes produisent des bruits que transmettent le carter et le cadre. Du fait de la dilatation thermique des pièces, il est normal que ces bruits varient légèrement au cours d'une séance d'entraînement et avec le temps.

POURQUOI LE VÉLO D'EXERCICE LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est plus élevé que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en caoutchouc peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. De même, la réflexion du bruit est plus importante si l'appareil est placé près d'un mur.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

La modélisation informatique a indiqué des milliers d'heures de fonctionnement sans entretien. Normalement, la courroie n'a pas à être remplacée pendant toute la possession du vélo d'exercice.

PEUT-ON DÉPLACER FACILEMENT LE VÉLO D'EXERCICE UNE FOIS QU'IL EST ASSEMBLÉ ?

Le vélo d'exercice comporte une paire de roulettes de transport intégrée au tube de stabilisation avant. Pour transporter l'appareil, se conformer aux instructions énoncées à la section DÉPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE. Il est important de placer le vélo dans une pièce confortable et attirante. Le vélo est conçu pour occuper un minimum d'espace. Nombreux sont ceux qui le placent face à un poste de télévision ou à une fenêtre panoramique. Dans la mesure du possible, éviter de le mettre dans un sous-sol non fini. Pour faire de l'entraînement une activité quotidienne agréable, placer le vélo dans un environnement confortable.

DÉPANNAGE DE BASE



PROBLÈME : La console ne s'allume pas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- La prise à laquelle est branché le vélo est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché.
- Le cordon d'alimentation est adéquat. N'utiliser que celui fourni ou agréé par le Service de soutien technique à la clientèle.
- Le cordon d'alimentation n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement enfiché dans la prise murale ET dans le vélo.
- Débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.

PROBLÈME : La console s'allume mais aucun décompte de la distance, des watts ni des tr/min n'a lieu.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- Débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.
- Si ce qui précède ne règle pas le problème, le capteur de vitesse et/ou l'aimant peuvent être délogés ou endommagés.

PROBLÈME : Les degrés de résistance semblent incorrects – trop élevés ou trop bas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- Le cordon d'alimentation est adéquat. N'utiliser que celui fourni ou agréé par le Service de soutien technique à la clientèle.
- Réinitialiser la console et laisser la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrer et réessayer les degrés de résistance.

PROBLÈME : Le vélo d'exercice émet un couinement ou un bruit strident.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- S'assurer que le vélo repose sur une surface plane.
- Desserrer tous les boulons posés au cours du processus d'assemblage, en graisser les filets, et les resserrer.



PROBLÈME : Lorsqu'un baladeur MP3 est connecté, les haut-parleurs ne diffusent rien ou émettent des sons flous.

SOLUTION : S'assurer que le câble audio est bien raccordé tant à la console qu'au baladeur MP3.

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Vérifier l'environnement immédiat de la machine pour déceler la présence éventuelle de sources d'interférence telles que des lampes fluorescentes, ordinateurs, clôtures souterraines, circuits de sécurité résidentielle, ou appareils munis de gros moteurs. Ces articles peuvent être cause de lectures aberrantes de la fréquence cardiaque.

Une lecture aberrante peut se produire dans les cas suivants :

- Pression excessive sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercer une pression modérée sur ces poignées.
- Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre. En cas d'obtention de lectures aberrantes de la fréquence cardiaque, ne saisir les poignées que pendant un laps de temps suffisant à la capture de la fréquence cardiaque.
- Halètements lors d'un exercice.
- Port d'une bague trop serrée.
- Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre.
- Symptômes d'arythmie aiguë.
- Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.
- Peau des paumes particulièrement épaisse.

Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêter d'utiliser la machine et la débrancher.

APPELER LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO INDIQUÉ AU VERSO DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- Désignation du modèle
- Numéro de série
- Preuve d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)

Pour plus de suggestions de dépannage, consulter la section de soutien à la clientèle de notre site web. Les informations nécessaires pour atteindre cette section figurent au verso du manuel du propriétaire.

Afin d'entretenir le vélo d'exercice, le Service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- Depuis combien de temps le problème se produit-il ?
- Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?
- Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant ou de l'arrière ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?
- La machine a-t-elle été lubrifiée et entretenue selon le calendrier d'ENTRETIEN ?

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation du vélo d'exercice.

ENTRETIEN

QUEL GENRE D’ENTRETIEN COURANT EST NÉCESSAIRE ?

Comme nos vélos ne sont équipés que de paliers étanches, aucun graissage n’est nécessaire. Après chaque utilisation, l’essentiel de l’entretien consiste à essuyer la transpiration tombée sur l’appareil.

COMMENT NETTOYER LE VÉLO D’EXERCICE ?

À l’eau savonneuse uniquement. Ne jamais utiliser de solvants sur les pièces en plastique La propreté du vélo et de l’environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d’entretien et les visites de dépannage. C’est pourquoi il est recommandé d’observer le calendrier d’entretien préventif suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

- Mettre le vélo hors tension en en débranchant le cordon d’alimentation de la prise murale.
- Essuyer le vélo avec un chiffon humide. Sous peine d’endommager l’appareil, ne jamais utiliser de solvants.
- Inspecter le cordon d’alimentation. S’il est endommagé, communiquer avec le Service de soutien technique à la clientèle.
- S’assurer que le cordon d’alimentation n’est pas pris sous l’appareil ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.




⚠ AVERTISSEMENT

Pour mettre le vélo d’exercice hors tension, en débrancher le cordon d’alimentation de la prise murale.

UNE FOIS PAR SEMAINE

Nettoyer sous le vélo d’exercice, en procédant comme suit :

- Mettre le vélo hors tension.
- Écarter le vélo de l’aire de nettoyage.
- Nettoyer ou enlever à l’aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s’accumuler sous le vélo.
- Remettre le vélo à sa place.

CHAQUE MOIS

- Inspecter les vis d’assemblage et les pédales de l’appareil et en vérifier le serrage.
- Éliminer tous les débris de la glissière du siège.

ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES



GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea esta GUÍA DE LA BICICLETA ESTACIONARIA antes de usar el MANUAL DEL PROPIETARIO. Cuando se utiliza un aparato para hacer ejercicio se deben tomar ciertas precauciones básicas, entre las que se incluye: leer todas las instrucciones antes de usar esta bicicleta estacionaria. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los que usen esta bicicleta estacionaria estén bien informados de todas las advertencias y las precauciones. Si tiene alguna pregunta después de leer esta guía, póngase en contacto con el Servicio de asistencia técnica a clientes al número que aparece en la contraportada del MANUAL DEL PROPIETARIO.

Esta bicicleta estacionaria está diseñada solamente para uso en el hogar. No utilice esta bicicleta en un comercio, en alquiler, escuela o institución. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.

Bike-Guide-trilingual-Rev1_0.indd 38-39 8/1/11 9:20 AM



ADVERTENCIA

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE DESCARGAS ELÉCTRICAS:

Siempre desconecte la bicicleta estacionaria del tomacorriente inmediatamente después de usarla, antes de limpiarla, de darle mantenimiento, y de instalar o quitar piezas.



ADVERTENCIA

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A PERSONAS:

- Si siente cualquier tipo de dolor que incluya, pero que no necesariamente se limite a, molestias en el pecho, nausea, mareos o falta de aliento, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio siempre mantenga un paso cómodo.
- Para mantener el equilibrio se recomienda sostenerse de los sujetamanos al hacer ejercicio, al subirse o al bajarse de la máquina.
- Para evitar lesiones, en ningún momento acerque ni las manos ni los pies a las piezas móviles. Nunca haga girar los brazos de manivela a mano.
- No use ropa que pudiera atorarse en alguna pieza móvil de la bicicleta estacionaria.
- No use la bicicleta si no está usando el calzado apropiado. NUNCA use la bicicleta descalzo.
- No salte en la bicicleta estacionaria.
- No se baje de la bicicleta mientras los pedales no se hayan DETENIDO por completo.
- En ningún momento debe haber más de una persona en la bicicleta estacionaria cuando ésta se encuentre en movimiento
- Esta bicicleta estacionaria no debe ser usada por personas que pesen más de lo especificado en la SECCIÓN DE GARANTÍA DEL MANUAL DEL PROPIETARIO. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- Esta bicicleta estacionaria está diseñada solamente para uso en el hogar. No utilice esta bicicleta estacionaria en un comercio, en alquiler, en una escuela o en una institución. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- No utilice la bicicleta estacionaria en ningún lugar que no tenga la temperatura controlada como, pero sin limitarse a, garages, porches, cuartos donde haya una piscina, baños, cocheras o al aire libre. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- Para evitar las descargas eléctricas, nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
- Asegúrese de que las palancas de ajuste (del asiento y del manillar) estén bien fijas y que no interfieran con el movimiento durante el ejercicio.



ADVERTENCIA

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A PERSONAS:

- Conecte este aparato para hacer ejercicio solamente a un tomacorriente con conexión a tierra.
- No acerque el cable a superficies calientes. No mueva esta unidad por medio de su cable de corriente eléctrica ni use el cable como empuñadura.
- No use accesorios que no recomiende el fabricante. Los accesorios podrían causar lesiones.
- No use la bicicleta estacionaria donde se estén utilizando productos en aerosol (sprays), o si se está administrando oxígeno.
- Sólo use la bicicleta estacionaria como se describe en la guía del usuario de la bicicleta estacionaria y en el manual del propietario.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio al equipo o moverlo. Para limpiar el equipo sólo use un paño humedecido en agua con jabón; nunca use solventes (vea MANTENIMIENTO).
- La bicicleta estacionaria nunca se debe dejar desatendida cuando esté conectada. Desconéctela del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de ponerle o quitarle piezas.
- No la use bajo una manta o una almohada. Podría producirse calor excesivo que podría ocasionar un incendio, una descarga eléctrica, o lesiones a personas.
- En NINGÚN momento deben acercarse a menos de 3 metros (10 pies) de la bicicleta estacionaria niños menores de 13 años de edad o mascotas.
- En NINGÚN momento deben usar la bicicleta estacionaria niños menores de 13 años de edad.
- Los niños mayores de 13 años de edad o personas discapacitadas no deben utilizar la bicicleta estacionaria sin supervisión de algún adulto.
- Nunca ponga en funcionamiento la bicicleta estacionaria si el cable o el enchufe están dañados, si la bicicleta estacionaria no funciona correctamente, si se ha dejado caer o ha sufrido daños, o si ha estado sumergida en agua. Envíe la bicicleta estacionaria a un centro de servicio para que sea evaluada y reparada.
- Para desconectar la bicicleta estacionaria, coloque todos los controles en la posición de apagado (OFF) y desconecte el enchufe del tomacorriente.
- No retire las cubiertas de la consola a menos que lo indique así el Servicio de asistencia técnica a clientes. El servicio sólo lo debe dar un técnico autorizado.

Es esencial que sólo utilice su bicicleta estacionaria en interiores, en habitaciones con clima controlado. Si su bicicleta estacionaria ha estado expuesta a temperaturas más bajas o a humedad más alta que las de la habitación en que la se va a utilizar, le recomendamos dejarla llegar a la temperatura ambiente antes de usarla. Si no lo hace, el sistema electrónico podría fallar prematuramente.

FUNCIONAMIENTO BÁSICO



¡FELICITACIONES POR HABER ELEGIDO ESTA BICICLETA ESTACIONARIA!

Ha dado un paso importante para iniciar y mantener un programa de ejercicio. Su bicicleta estacionaria es una herramienta tremendamente efectiva para llegar a sus metas de salud física personal. Si usa regularmente su bicicleta estacionaria puede mejorar la calidad de su vida de muchas distintas formas.

Éstos son sólo algunos de los beneficios a la salud que produce el ejercicio:

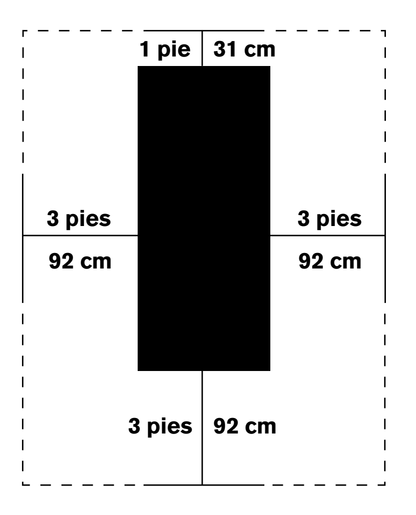
• Control de peso
• Salud cardiaca
• Mejor tono muscular
• Más energía

La clave para obtener estos beneficios es desarrollar el hábito de hacer ejercicio. Su nueva bicicleta estacionaria le ayudará a eliminar obstáculos que evitan que usted haga ejercicio. El mal tiempo y la obscuridad de la noche no pueden interferir con sus sesiones de ejercicio si usa su bicicleta estacionaria en la comodidad de su hogar. En esta guía se presenta información básica para usar y disfrutar de su nueva máquina.



UBICACIÓN DE LA BICICLETA ESTACIONARIA

Coloque la bicicleta estacionaria sobre una superficie nivelada. Debe haber 92 cm (3 pies) de espacio libre detrás de la bicicleta, 92 cm (3 pies) a cada lado y 31 cm (1 pie) enfrente para el cable eléctrico. No coloque la bicicleta estacionaria en ninguna parte en donde pudiera bloquear orificios o conductos de aire. La bicicleta estacionaria no debe colocarse en un garaje, una cochera, un patio cubierto, cerca de agua o al aire libre.



PARA MOVER LA BICICLETA

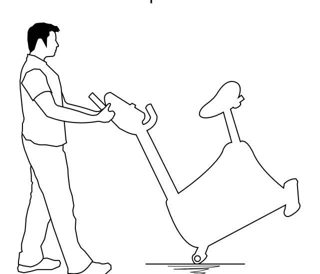
Su bicicleta estacionaria tiene un par de rueditas de transporte incorporado al tubo estabilizador delantero. Antes de tratar de mover la bicicleta, desconecte el aparato del tomacorriente.



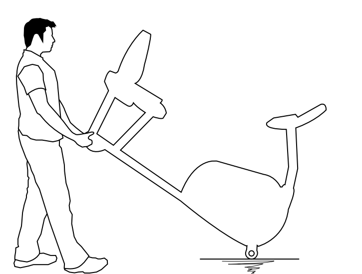
ADVERTENCIA

Nuestras bicicletas estacionarias son pesadas. Tenga cuidado y pida la ayuda de otra persona para mover la bicicleta. Si no cumple con estas instrucciones podría sufrir lesiones.

BICICLETAS DE POSICIÓN VERTICAL: Sostenga con firmeza los sujetamanos, incline la bicicleta con cuidado hacia usted, y muévala sobre las rueditas de transporte.



BICICLETAS DE POSICIÓN RECLINADA: Sostenga con firmeza la parte de acero del tubo estabilizador posterior, incline la bicicleta con cuidado, y muévala sobre las rueditas de transporte.



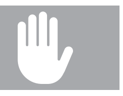
PARA NIVELAR LA BICICLETA ESTACIONARIA

Su bicicleta estacionaria debe estar nivelada para que funcione de manera óptima. Coloque su bicicleta estacionaria en el lugar donde piense utilizarla. Ajuste los dos niveladores posteriores, de tal forma que la bicicleta quede nivelada con respecto al piso. Luego ajuste el tercer nivelador que está bajo el tubo del bastidor base sólo para que quede justo contra el piso. Una vez que haya nivelado la bicicleta estacionaria, bloquee los niveladores apretando las tuercas contra el bastidor. Los niveladores pueden ser un poco distintos de los que aparecen en la siguiente imagen, y es posible que no incluyan dispositivos de fijación.



PARA AJUSTAR LA ALTURA

PARA BLOQUEAR EL NIVELADOR



COLOCACIÓN DEL ASIENTO

Para determinar la posición correcta del asiento, siéntese en él y coloque el metatarso del pie en el centro del pedal. La rodilla debe quedarle ligeramente doblada cuando el pedal esté en la posición más alejada posible. Debe poder pedalear sin tener que estirar por completo las rodillas y sin que deba balancear el cuerpo de lado a lado.

NOTA: Le recomendamos que no se siente en el asiento mientras hace los ajustes de posición.

BICICLETAS DE POSICIÓN VERTICAL - AJUSTE DEL ASIENTO

Las bicicletas de posición vertical tienen una perilla de ajuste de fijación de asiento para ajustar fácilmente la altura del asiento para que quede fijo. Para hacer este ajuste, bájese del asiento de la bicicleta y afloje la perilla de ajuste haciéndola girar dos medias vueltas hacia la izquierda. Jale la perilla para soltar el poste tubular del asiento, y mueva este poste hacia arriba o hacia abajo hasta que quede a la altura deseada. Suelte la perilla para que quede fija en su lugar. Haga girar la perilla hacia la derecha hasta que quede apretada. Antes de usar la bicicleta, asegúrese de que el poste tubular del asiento esté fijo en su lugar.

BICICLETAS DE POSICIÓN RECLINADA - AJUSTE DEL ASIENTO

Haga girar la manija hacia arriba a su posición intermedia, donde la manija se siente suelta. Luego deslice el asiento a una posición en la que usted quede cómodo al pedalear (donde las rodillas le queden ligeramente dobladas al estirar las piernas). Empuje la manija de ajuste del asiento hacia abajo hasta que quede firme.

BICICLETAS DE POSICIÓN RECLINADA - AJUSTE DEL RESPALDO DE MALLA

Algunas bicicletas de posición reclinada están equipadas con un respaldo inclinable de malla. Los ajustes de inclinación se hacen con una palanca giratoria en el lado derecho del usuario, que se encuentra ligeramente atrás de los sujetamanos. No todos los respaldos de malla tienen una palanca de ajuste, así que debe asegurarse de leer la sección de ensamblaje en el manual del usuario.

Para ajustar el ángulo de inclinación del respaldo haga girar la palanca hacia abajo (hacia la izquierda) y recárguese sobre el respaldo de malla hasta que quede en la posición adecuada. Cuando llegue a la posición adecuada haga girar la palanca hacia arriba (hacia la derecha) hasta que quede fija. El respaldo viene equipado con un sistema de retorno a resorte para que vuelva a su posición original al soltar la palanca de ajuste cuando el usuario no está recargado contra el respaldo.



POTENCIA

Su bicicleta estacionaria recibe su potencia de la corriente eléctrica. El cable de corriente eléctrica debe conectarse en el enchufe que está en el frente cerca del tubo estabilizador. Desconéctelo del tomacorriente cuando no esté usando la bicicleta.



Nunca use este aparato si el cable de corriente o el enchufe están dañados, si el aparato no funciona correctamente, si ha sufrido daños o si ha sido sumergido en agua. Comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes para que lo examine y repare.

PARA USAR LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO

Su bicicleta estacionaria podría estar equipada con empuñaduras con sensor de pulso cardíaco o con un sensor de pulso medido en el dedo pulgar. Para determinar cuál tiene su modelo, consulte el inicio de la sección de ENSAMBLAJE en su MANUAL DEL PROPIETARIO.

La función de ritmo cardiaco de este producto no es la de un aparato médico profesional. Aunque las empuñaduras con sensor de pulso o el sensor de pulso medido en el dedo pulgar pueden estimar relativamente bien su ritmo cardíaco en un momento dado, no se debe confiar en este estimado cuando sea necesario conocer los valores exactos. Algunas personas, entre ellas aquellas en programas de rehabilitación cardíaca, pueden beneficiarse de usar un sistema alterno de monitoreo de ritmo cardíaco tal como una correa para el pecho o para la muñeca. Varios factores, entre ellos el movimiento del usuario, pueden afectar la exactitud del valor de ritmo cardíaco. El valor de ritmo cardíaco tiene el propósito único de ayudar a determinar la tendencia general del ritmo cardíaco. Consulte a su médico.

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

Coloque la palma de las manos directamente en las empuñaduras con sensor de pulso. Para poder registrar su ritmo cardíaco es necesario sujetar con ambas manos. El equipo requiere 5 latidos (15-20 segundos) consecutivos del corazón para registrar el ritmo cardíaco. No sujete las empuñaduras con demasiada fuerza. Si lo hace, podría elevarse su presión arterial. Sujete las empuñaduras suavemente. Podría obtener valores erráticos si sostiene constantemente las empuñaduras con sensor de pulso. Asegúrese de limpiar los sensores de pulso para que pueda mantener buen contacto.



PULSO MEDIDO EN EL PULGAR

Coloque el dedo pulgar LIGERAMENTE sobre el sensor de dedo pulgar. Si oprime con demasiada fuerza el sensor podría no funcionar correctamente. El dedo pulgar debe cubrir por completo la ventanilla del sensor. Después de unos cuantos segundos aparece su ritmo cardíaco en la ventanilla de ritmo cardíaco. El sensor también puede medir el pulso en el dedo índice.

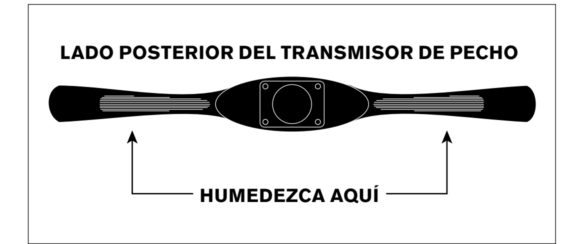


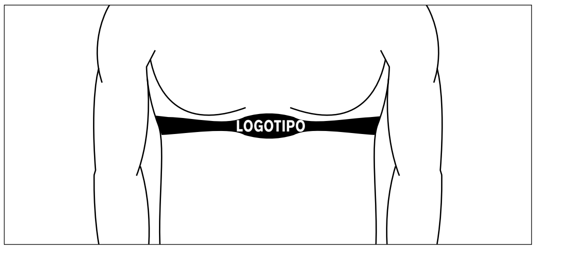
No oprima el sensor con demasiada presión, ya que éste podría sufrir daños.

RECEPTOR INALÁMBRICO DE RITMO CARDÍACO

Algunas bicicletas estacionarias también incluyen un receptor inalámbrico de ritmo cardíaco. Cuando se usa en conjunto con un **transmisor inalámbrico de pecho**, su ritmo cardíaco puede ser transmitido inalámbricamente a la bicicleta y aparecer en la consola. Su bicicleta puede o no incluir un transmisor inalámbrico de pecho (consulte el inicio de la sección de ENSAMBLAJE en su MANUAL DEL PROPIETARIO).

Antes de ponerse el transmisor inalámbrico de pecho, humedezca con agua los 2 electrodos de goma. Centre la correa del pecho justo abajo del pecho o de los pectorales, directamente sobre el esternón, con el logotipo hacia fuera. NOTA: La correa de pecho debe estar tensa y bien colocada para que reciba valores exactos y constantes. Si la correa de pecho queda demasiado suelta, o si está mal colocada, los valores que se obtengan podrían ser erráticos o fluctuantes.

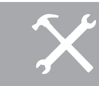




RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO



PREGUNTAS COMUNES



¿SON NORMALES LOS SONIDOS QUE HACE MI BICICLETA ESTACIONARIA?

Nuestras bicicletas estacionarias son de las más silenciosas disponibles porque utilizan correas de transmisión y resistencia magnética sin fricción. Utilizamos los rodamientos y las correas de mejor calidad para mantener el ruido a un nivel mínimo. Sin embargo, como el sistema de resistencia en sí es tan silencioso, ocasionalmente se escuchan otros ligeros ruidos mecánicos. Al contrario de las tecnologías anteriores más ruidosas, ahora nuestras bicicletas estacionarias no tienen ventiladores, correas de fricción, ni ruidos del alternador que enmascaren estos otros sonidos. Estos otros ruidos mecánicos, que pueden o no ser intermitentes, son normales y causados por la transferencia de cantidades significativas de energía a un volante que gira rápidamente. Todos los rodamientos, las correas y demás piezas rotativas generan algo de ruido que se transmite a través de la cubierta y del bastidor. Es también normal que estos sonidos cambien ligeramente durante una sesión de ejercicio y al paso del tiempo, debido a la expansión térmica de las piezas.

¿POR QUÉ LA BICICLETA ESTACIONARIA QUE ME ENTREGARON HACE MÁS RUIDO QUE LA DE LA TIENDA?

Todos los equipos de acondicionamiento físico parecen más silenciosos en el espacio abierto de una tienda grande porque generalmente hay más ruidos de fondo que en su hogar. Los pisos de concreto alfombrado producen menos resonancia que otros tipos de pisos. En ocasiones un pesado tapete de hule reduce la resonancia en el piso. Si se coloca un equipo de acondicionamiento físico cerca de una pared, se refleja más el ruido.

¿CUÁNTO TIEMPO DURARÁ LA CORREA DE TRANSMISIÓN?

El modelo por computadora que hemos hecho ha indicado que esta correa puede durar miles de horas sin necesidad de recibir mantenimiento. Nunca debe ser necesario cambiar la correa.

¿PUEDO MOVER LA BICICLETA ESTACIONARIA FÁCILMENTE UNA VEZ QUE YA ESTÉ ENSAMBLADA?

Su bicicleta estacionaria tiene un par de rueditas de transporte incorporado al tubo estabilizador delantero. Siga las instrucciones indicadas en la sección PARA MOVER LA BICICLETA para cambiar de lugar su bicicleta estacionaria. Es importante que coloque su bicicleta estacionaria en una habitación cómoda y acogedora. Su bicicleta estacionaria está diseñada para usar el espacio mínimo posible en el piso. Muchas personas colocan sus bicicletas estacionarias frente al televisor o a un ventanal. Si es posible, evite poner su bicicleta estacionaria en un sótano sin terminar. Para que le den ganas de hacer ejercicio, la bicicleta estacionaria debe estar en un ambiente agradable.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS BÁSICOS

PROBLEMA: La consola no se ilumina.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Que el tomacorriente al que la bicicleta está conectada funcione correctamente. Asegúrese de que el cortacircuitos no se haya abierto.
- Que esté usando el cable de corriente correcto. Sólo use el cable de corriente que proporciona o autoriza el Servicio de asistencia técnica a clientes.
- Que el cable de corriente no esté aplastado ni dañado, y que esté correctamente conectado al tomacorriente Y a la bicicleta.
- Desconecte el cable de corriente. Desmonte la consola y verifique que todas las conexiones a la misma estén fijas y que no estén dañadas ni pellizcadas.

PROBLEMA: La consola se ilumina, pero los valores de distancia, de watts y de RPM no cambian.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Desconecte el cable de corriente. Desmonte la consola y verifique que todas las conexiones a la misma estén fijas y que no estén dañadas ni pellizcadas.
- Si al hacer lo anterior no se corrige el problema, es posible que el sensor de velocidad y/o el imán estén sueltos o dañados.

PROBLEMA: Los niveles de resistencia no parecen ser los correctos, y le parecen demasiado difíciles o sencillos.

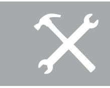
SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Que esté usando el cable de corriente correcto. Sólo use el cable de corriente que proporciona o autoriza el Servicio de asistencia técnica a clientes.
- Ponga a ceros la consola y permita que la resistencia se restaure a la posición de los valores de diseño. Vuelva a iniciar el funcionamiento y vuelva a probar los niveles de resistencia.

PROBLEMA: La bicicleta estacionaria rechina o cruje.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Que la bicicleta se encuentre sobre una superficie nivelada.
- Afloje todos los pernos y tornillos que haya apretado durante el proceso de ensamblaje, ponga grasa en las cuerdas, y vuelva a apretarlos.



PROBLEMA: Cuando se conecta un reproductor de MP3 no se escucha sonido de las bocinas o éstas no suenan claro.

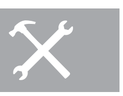
SOLUCIÓN: Asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado tanto a la consola como al reproductor de MP3.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS – RITMO CARDÍACO

Revise el lugar donde esté su bicicleta estacionaria para ver si hay fuentes de interferencia tales como luces fluorescentes, computadoras, cercas electrónicas enterradas, sistemas de protección electrónica para el hogar o aparatos electrodomésticos con motores grandes. Estas cosas pueden ocasionar valores erráticos de ritmo cardíaco.

Es posible que su consola dé valores erráticos de ritmo cardíaco bajo las siguientes condiciones:

- Si se sostienen con fuerza las empuñaduras con sensor de pulso. Trate de mantener presión moderada en las empuñaduras con sensor de pulso.
- Si hay movimiento y vibraciones constantes por sostener en forma constante las empuñaduras con sensor de pulso al tiempo que hace ejercicio. Si recibe valores erráticos de ritmo cardíaco, sostenga las empuñaduras con sensor de pulso sólo lo suficiente para detectar su ritmo cardíaco.
- Cuando respira con esfuerzo durante una sesión de ejercicio.
- Cuando usa algún anillo apretado.
- Cuando tiene las manos muy frías o muy secas. Trate de humedecerse las palmas de las manos tallándoselas para que se calienten un poco.
- En personas con arritmia grave.
- En personas con arteriosclerosis o problemas de circulación periférica.
- En personas con piel muy gruesa en la palma de las manos.



Si esta sección de resolución de problemas no remedia su problema, deje de usar el equipo y desconecte el cable de corriente.

COMUNÍQUESE CON EL SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES AL NÚMERO INDICADO EN LA CONTRAPORTADA DEL MANUAL DEL PROPIETARIO.

Cuando llame le pedirán la siguiente información. Tenga esta información disponible:

- Nombre del modelo
- Número de serie
- Comprobante de compra (recibo o estado de cuenta de tarjeta de crédito)

Hay más sugerencias para resolver problemas en la sección de asistencia técnica a clientes en nuestro sitio en internet. Comuníquese con el Servicio de asistecnia técnica a clientes por medio de la información en la contraportada del manual del propietario.

Para que el Servicio de asistencia técnica a clientes pueda darle servicio a su bicicleta estacionaria le tendrá que hacer preguntas acerca de los síntomas que se presentan. Algunas de estas preguntas son:

- ¿Desde cuándo está sucediendo este problema?
- ¿Ocurre este problema cada vez que la usa? ¿Le sucede a todas las personas que la usan?
- Si escucha un ruido, ¿proviene del frente o de la parte de atrás? ¿Qué tipo de ruido es (golpeteo, chirrido, rechinido, crujido, etc.)?
- ¿Ha sido lubricada la máquina y se le ha dado mantenimiento de acuerdo al programa de MANTENIMIENTO?

Al contestar éstas y otras preguntas le dará al técnico la habilidad para enviar piezas correctas de repuesto y dar el servicio necesario para que usted vuelva a hacer ejercicio en su bicicleta estacionaria.

MANTENIMIENTO

¿QUÉ TIPO DE MANTENIMIENTO DE RUTINA SE REQUIERE?

Utilizamos rodamientos sellados en todas nuestras bicicletas estacionarias, por lo que no es necesario lubricarlos. El paso más importante de mantenimiento es sencillamente limpiar la transpiración que pudiera haber quedado en la bicicleta después de usarla.

¿CÓMO DEBO LIMPIAR MI BICICLETA ESTACIONARIA?

Sólo limpie con agua y jabón. Nunca use solventes en piezas de plástico. La limpieza de su bicicleta estacionaria y del ambiente en que la utilice mantienen a un mínimo los problemas de mantenimiento y las llamadas de servicio. Por esta razón, se le recomienda que siga el siguiente programa de mantenimiento preventivo.

DESPUÉS DE CADA USO (DIARIAMENTE)

- Para apagar la bicicleta estacionaria desconecte el cable de corriente del tomacorriente.
- Limpie la bicicleta estacionaria con un paño húmedo. Nunca use solventes, ya que podrían ocasionar daños a la bicicleta.
- Revise el cable de corriente. Si el cable de corriente está dañado, póngase en contacto con el Servicio de asistencia técnica a clientes.
- Asegúrese de que el cable de corriente no quede bajo la bicicleta estacionaria ni en ningún otro lugar donde algo lo pudiera aplastar o cortar.



Para desconectar la corriente de la bicicleta estacionaria debe desconectar el cable del tomacorriente de la pared.

SEMANALMENTE

Limpie abajo de la bicicleta estacionaria de la siguiente forma:

- Desconecte el cable del tomacorriente de la pared.
- Mueva la bicicleta a un lugar alejado.
- Limpie o use la aspiradora para quitar todo el polvo y otros objetos que pudieran haberse acumulado bajo la bicicleta.
- Vuelva a colocar la bicicleta estacionaria en su posición anterior.

MENSUALMENTE

- Revise que los pedales y todos los pernos y tornillos que haya instalado durante el ensamblaje hayan quedado bien apretados.
- Quite todos los desperdicios y la suciedad del riel guía del asiento.



DO NOT RETURN TO THE RETAILER if you have any problems during assembly or if parts are missing.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING in the before contacting Customer Tech Support.

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, **NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.**

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE avant d'appeler le Service de soutien technique à la clientèle.

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas **NO DEVUELVA EL EQUIPO AL VENDEDOR.**

NOTA: Lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS antes de ponerse en contacto con el Servicio de asistencia técnica a clientes.

CUSTOMER TECH SUPPORT contact information is located on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

Pour communiquer avec le SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE à la clientèle, voir au verso du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

La información de contacto del SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES está en la contraportada del MANUAL DEL USUARIO.